

*Käthi Mantzaridou*: Was vor den Festtagen so gut schmeckt. Rezepte aus Griechenland für die Fastenzeit. Deutsch von *Werner O. Feißt*, Baden-Baden—München 1987, 110 S.

Das Fasten, d. h. die Enthaltensamkeit von bestimmten Speisen verbunden mit dem unablässigen Beten und der wahren Buße als geistige Vorbereitung während der vorgeschriebenen Fastenzeit, ist bis heute in der orthodoxen Kirche eine Selbstverständlichkeit. Als göttliches Gebot (Gen 2, 16—17), aber auch als Nachahmung des 40tägigen Fastens Jesu Christi (Mt 4, 2; Lk 4, 1—2) ist es ein gewichtiges und schwerwiegendes Element im Leben des orthodoxen Gläubigen. Das Fasten ist im Kreislauf des liturgischen Jahres in einer solchen Weise eingesetzt, so daß es als »Nahrung der Seele und Quelle der Meditation« wirken und zur geistigen Erhebung und Wachsamkeit führen kann. Daß die Kirche das Fasten als geistliche Übung und asketische Haltung so hoch schätzt, kommt nicht nur in den Aussagen der Kirchenväter, sondern auch in der Festlegung der Fastenzeiten zum Ausdruck. Daher ist es nicht ungewöhnlich, daß die Fastenzeit in der Orthodoxie mehr als 200 Tage im Jahr ausmacht. Auch die Tatsache, daß die Neuregelung der Fastenvorschriften eines der zehn Themen der Großen Orthodoxen Synode sein wird, zeigt, wie bedeutungsvoll das Fasten für die Kirche ist. Die Entscheidungen der 3. Präkonziliaren Konferenz (Oktober-November 1986), die sich mit diesem Thema beschäftigt hat, sind traditionsgemäß und sehr aufschlußreich (s. *Una Sancta* 1, 1987, 4—7).

In der orthodoxen Welt gehören zur Fastenzeit folgende Zyklen und Tage: 14. September (Kreuzerhöhung), 40 Tage vor dem Weihnachtsfest (15. 11.—24. 12.), 5. Januar (Vorfest der Epiphanie), die große Fastenzeit vor Ostern (a. 1 Vorfastenwoche, in der nur Fleisch nicht erlaubt ist, b. 6 Hauptfastenwochen, 40 Tage, c. die Karwoche), die Zeit von Sonntag Allerheiligen bis 29. 6. (Apostelfasten), 14 Tage vor dem Fest der Entschlafung Mariens (1. 8.—14. 8.), 29. August (Enthauptung Johannes des Täufers) und jeder *Mittwoch* und *Freitag* während des ganzen Jahres, an welchen Tagen man des Verrates des Judas und des Kreuzestodes Christi gedenkt. Zur letzten Festlegung gelten als Ausnahme folgende Zeiten: Die 8 Tage nach dem Weihnachtsfest, die erste der drei Vorbereitungswochen für das Osterfasten (nach dem Sonntag des Zöllners und Pharisäers), die Woche nach dem Osterfest und die Woche nach Pfingsten.

Neben der inneren Haltung, die beim Fasten eine wichtige Rolle spielt, dreht sich in der Praxis natürlich vieles um die Zubereitung der Speisen, auf die sich die Enthaltensamkeit der Gläubigen bezieht. Der Fastende darf eigentlich kein Fleisch, keinen Fisch (abgesehen von bestimmten Fastentagen), keine Milchprodukte, keine Eier sowie in manchen Fällen auch kein Öl verzehren. Allerdings muß man hierbei betonen, daß neben dieser aus der Sicht des Westeuropäers strengen Regelung auch das Prinzip der sog. »Oikonomia« besteht. Mit anderen Worten: Es gibt zwar Fastenregelungen, aber jeder Christ hat die Möglichkeit, gemäß seiner Kraft zu fasten, ohne daß dadurch jedoch der Sinn des Fastens mißachtet wird. »Was das Essen betrifft, so halte, was du zu halten vermagst« (Didache 6, 1—3).

Daß das Fastengebot noch heute seine volle Gültigkeit hat und von den Orthodoxen ernst genommen wird, will das vorliegende Buch von Mantzaridou aufzeigen; ein Kochbuch, welches die praktische Seite des Fastens und dessen Schwierigkeiten behandelt. Wie auch Frau Mantzaridou betont und der Herausgeber der deutschen Auflage, Werner



O. Feißt, in seinem Vorwort erwähnt (S. 5), ist das Buch tatsächlich aus der täglichen Praxis des orthodoxen Fastens entstanden. Die Tatsache, daß die griechische Ausgabe mit dem Originaltitel: »Nistissima, phagita ke glyka« schon in dritter Auflage erschienen ist, weist auf das Interesse an der richtigen Einhaltung des Fastens hin. Die 221 Rezepte, welche die Autorin vorstellt, sind in verschiedene Gruppen unterteilt, wie z. B. Suppen, Gemüse, Teigwaren, Salate, Kuchen u. ä., wobei in diesem Zusammenhang die letzte Gruppe mit der Überschrift »Tyrinis« besonders herausgehoben werden muß. Es handelt sich nämlich um Speisen aus Milch und Milchprodukten, die während der Woche vor der großen Fastenzeit (tis Tyrinis oder tis Tyrophagou = des Käse-Essens) vorbereitet werden.

Das Fasten oder die richtige Ernährung, wie man gewöhnlich sagt, kann jedenfalls nicht ignoriert werden. Dafür sprechen sowohl religiös-geistige, als auch allgemeingesundheitliche Gründe.

Das Buch ist nicht nur für die Christen, die ihr Fasten richtig gestalten wollen, sondern letzten Endes auch für diejenigen, die sich vegetarisch ernähren, ein guter und nützlicher Begleiter.

*Kostas Nikolakopoulos, München*